

КрасноярскаяНОШ-детский сад (Ш)
 Н.М. Орлова

ТавдаПродукт Щ /Г.В.Яковлева/
 директор ООО

27.04.2023.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ПК/3590-20/93-94 от 01.02.2021г.

19 день

Наименование блюда	Выход, г	Дневной состав				
		ккал	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Щ, ккал
Завтрак 1-4 кл.						
Овощи свежие(огурцы)	67	16,65	0,5	0,1	1,3	8
Рыба,запеченная с яйцом	90	33,33	2,5	4,4	32,4	199
Пюре картофельное	150	12,93	3,3	4,4	23,5	147
Хлеб пшеничный	30	1,68	1,0	0,3	8,1	39
Хлеб ржаной	37	2,07	0,7	0,1	9,4	41
Сок	200	14,99	0,5	0,0	34,0	138
яблоко	122	14,52	0,1	0,2	5,7	25
Итого		96,17	19,1	14,0	89,9	562
повар						